

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ УЧЕБЫ В ВУЗЕ

*Снегурова Т.А., канд. пед. наук, профессор
Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»
E-mail: tatianasneg191@gmail.com*

Постановка проблемы. Проблема адаптации студентов первого курса к условиям учебы в высшем учебном заведении является одной из недостаточно исследованных и описанных в отечественной научной литературе. Это можно объяснить тем, что эмоциональное состояние студентов, как правило, не находится в фокусе внимания руководства университетов, кураторов академических групп. Однако опытные педагоги знают, что непривычные формы организации учебного процесса, отличные от школьных, часто вызывают у первокурсников эмоциональное напряжение. В результате, первая экзаменационная сессия приобретает стрессогенный характер.

Феномен стресса исследовали многие известные психологи. Одним из первых данной проблемой заинтересовался канадский врач и биолог с мировым именем Ганс Селье, который обосновал свое учение о стрессе и дистрессе. Он рассматривал физиологический стресс как неспецифический ответ на любые предъявленные организму требования [1].

Практические советы по преодолению стресса в учебном процессе дают известный в США эксперт по стрессу Эммет Миллер, профессор медицинского колледжа в Олбани Рональд Натан, директор Международного института спортивной медицины в Лос-Анжелесе Бредли В. Фредерик, профессор университета Питтсбурга Давид Серван-Шрайбер. Большое внимание проблемам стресса уделяют во Франции. Так, психологи Бернар Азон, Латифа Галло, Анн Дюфур и др. в своих трудах дают конкретные рекомендации по преодолению стресса в различных жизненных и учебных ситуациях. Проблемой стресса в учебной деятельности занимались российские психологи Юрий Емельянов, Елена Шихматова, Светлана Сушинских, Наталия Врублевская. Ученые Института психологии имени Дмитрия Узнадзе (Грузия)

А.А. Алхазишвили, Н.В. Имедадзе, Л.М. Топуридзе исследовали признаки нарушения речевой активности в результате экзаменационного стресса. Тем не менее существующие теоретические исследования не нашли достаточного практического применения. А в научной и методической литературе Украины эта проблематика не исследуется и в теоретическом аспекте.

Целью настоящей статьи является попытка привлечь внимание педагогов, психологов и руководителей различных учебных подразделений высших учебных заведений к необходимости организации помощи студентам первого курса к проблеме их адаптации в вузе.

Изложение основного материала статьи. Педагоги давно обратили внимание на то, что школьники, студенты часто испытывают состояние стресса во время сдачи экзаменов. Так, Карл О'Брайен описывает следующие признаки, свидетельствующие о том, что ребенок находится в состоянии стресса:

- сильное волнение;
- чувство напряжения;
- чувство тоски и боли в желудке;
- плохой сон накануне экзамена;
- раздражительность;
- потеря аппетита либо повышенный аппетит;
- потеря интереса к развлечениям, которые раньше доставляли удовольствие;
- плохое настроение,
- чувство безнадежности и неверия в будущее.

[<https://students.ubc.ca/academic.../stress-less-exam-success>].

В социальных сетях описывается крайний случай проявления экзаменационного стресса – самоубийство подростка Даниэля Лонга, вызванное страхом перед экзаменами [<https://twitter.com/MetroUK>; <https://www.facebook.com/MetroUK/>].

Как показывает исследование психолога Е.Б. Шихматовой, причины экзаменационного стресса кроются не только в недостаточности знаний, но и в

отношении студента и референтной группы к оценке состояния учащегося перед экзаменом. Более четверти опрошенных студентов считают наиболее типичными для себя состояниями перед экзаменом волнение, чувство неуверенности в себе. Однако объективные замеры уровня тревожности студентов перед экзаменом показывают, что эта величина больше вдвое: более 50% студентов по величине реактивной тревоги попадают в зону, превышающую по значению зону мобилизации состояния. Способы профилактики предэкзаменационного волнения известны далеко не всем студентам и часто не являются адекватными самой ситуации [2].

Эмоциональное состояние учащихся зависит от множества факторов, среди которых главное место занимает умение (или неумение) преподавателя создать комфортную обстановку в аудитории. Вербальные и невербальные контакты учителя и учеников, их внеаудиторное взаимодействие, формы контроля – все это факторы, которые либо усиливают нервное напряжение у учащихся, либо помогают его преодолеть.

В научной литературе встречается такое понятие как ***стрессоустойчивость личности***. Она определяет подверженность человека стрессу и является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека и среды. Стрессоустойчивость характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психической готовностью к стрессу.

Психологи обращают внимание на взаимосвязь стрессоустойчивости и ряда психических качеств. Например, люди, уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке, менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем неуверенные в себе, нуждающиеся в поощрениях, болезненно реагирующие на порицания, полагающиеся на случай, на судьбу.

Согласно психогенетическим исследованиям, реакция людей на те или иные факторы среды только на 30–40% определяются генами, полученными от родителей, и на 60–70% зависят от воспитания, жизненного опыта, тренировки,

полученных навыков, выработанных условных рефлексов и т.д. [3]. По мнению психологов, молодые люди, подверженные стрессам, в большинстве случаев жертвы неправильного воспитания. Они тревожны не столько из-за родительских генов, сколько из-за моделей поведения, которые часто демонстрировались мамой и папой. Однако с определенного возраста каждый человек может сам воспитывать себя. Существуют качества личности, которые помогают успешно справляться со стрессом: обязательность, самоконтроль, выносливость. Психологи утверждают, что избежать стрессовых ситуаций невозможно, но можно научиться справляться с эмоциональным напряжением, формируя в себе эти качества.

Давид Серван-Шрайбер, американский врач-психолог, на многочисленных примерах доказал, что даже непродолжительные, но регулярные занятия спортом являются прекрасным средством для облегчения стрессового состояния человека. Более того, его исследования показали, что люди, которые занимались физическими упражнениями в течение пяти недель и более, были менее подвержены депрессии, паническим атакам, чувству тоски. Самым оптимальным видом упражнений Серван-Шрайбер считает бег (jogging). Бег доступен каждому, не требует материальных затрат; каждый человек может выбирать свой темп [4, с. 189].

Специалисты из Франции Анн Дюфур и Катрин Дюпен призывают молодых людей сократить использование гаджетов. «Отключите ноутбук и смартфон, сигналы iPod, iPad, iPhone и не оставляйте их даже на режиме «ожидание» или на «авиарежиме», но отключите совсем! Устройте себе «электронную детоксикацию» (e-détox)!» [5, с.74]. Авторы пишут, что стресс до такой степени проник в нашу жизнь, что мы каждую минуту можем быть застигнуты телефонным звонком или сигналом о каком-либо сообщении. Психологи предлагают прятать телефон подальше: в сумку, в рюкзак, а также не держать его постоянно рядом с собой на столе, на прикроватной тумбочке. Они призывают отказаться от использования электронных приборов хотя бы на

некоторое время: например, начав с 10 минут в день, увеличивать постепенно до нескольких часов.

Одной из причин, которые ведут к нервному истощению, называют неправильное питание. Чтобы избавиться от стресса и нервного напряжения, угрожающих здоровью человека, врачи рекомендуют есть только натуральные продукты, которые дают организму важные питательные вещества. Пища, которую так любит молодежь: фаст-фуд, чипсы, сладкие газированные напитки – не содержит достаточно витаминов и минеральных веществ, а, следовательно, ослабляет центральную нервную систему.

Известный французский психолог Бернар Азон [6] предостерегает от другой крайности в питании – привычки "заедать стресс". Часто люди в состоянии тревожности начинают много есть, что, в конечном счете, приводит к ожирению. Азон рекомендует в таких случаях съесть немного шоколада, так как какао, из которого делается шоколад, обладает небольшим антидепрессивным эффектом. И, конечно, Азон категорически возражает против алкоголя и курения как способов снятия напряжения.

Одним из путей борьбы со стрессом считается саморегуляция. Всемирная организация здравоохранения рекомендует людям в состоянии стресса проводить антистрессовую релаксацию, включающую элементы аутотренинга. Саморегуляция, несомненно, играет важную роль в профилактике стрессовых состояний и помогает легче выйти из стресса, если такое состояние наступило. Однако психолог В.Б. Шихматова, изучавшая проблему стресса в студенческих коллективах, утверждает, что ограничиваться только этим направлением в работе со студентами нерационально. Она считает, что процесс выработки навыков саморегуляции требует определенного времени. А наибольшая же подверженность срывам у студентов наблюдается в первую сессию, то есть в наиболее острый адаптационный период. Учащиеся еще не успели овладеть навыками саморегуляции, поэтому вопрос об оперативной помощи им остается актуальным [2].

Представляется, что важную роль в адаптации первокурсников к условиям учебы в вузе должны сыграть кафедры физического воспитания. Преподаватели этих кафедр, как никто другой, сумеют обучить студенческую молодежь приемам аутотренинга, сформировать у студентов потребность в регулярных занятиях спортом, привить интерес к здоровому образу жизни. В период экзаменационной сессии целесообразно организовать для учащихся регулярные занятия на свежем воздухе, целью которых было бы достижение не спортивных результатов, а оздоровительного эффекта.

Мы считаем также, что важная роль в поддержании эмоционального комфорта в сессионный период принадлежит педагогам. Исследования, проведенные профессором МГУ Н.Витт и подтвержденные данными нашего анкетирования [7, с. 42], показали, что главным стрессором для студентов во время экзамена является преподаватель. Организация контроля в виде, исключающем (или минимизирующем) стресс, позволила бы получить в ходе экзамена более объективные результаты, а главное, сохранить психическое здоровье наших учеников. Наиболее оптимальными формами учебной деятельности, на наш взгляд, являются групповые формы работы, которые характеризуются отсутствием явного контроля со стороны формального лидера общения – преподавателя ("скрытый контроль").

Важно отметить, что организация щадящего контроля требует от педагога определенных усилий. Так, А.А. Алхазисвили [8] утверждает, что преподаватель с демократичным стилем преподавания дает студентам больше творческой свободы и создает условия для ее проявления. Такой стиль больше отвечает гуманной природе процесса обучения вообще. Кроме того, по ряду показателей (уровень сохранения заученного материала, эмоциональное состояние группы и прочее) демократичный стиль более продуктивен, чем авторитарный.

Выводы. Ученые-психологи, педагоги в разных странах обеспокоены проблемой экзаменационного стресса у учащихся. Наиболее ярко это проявляется в первый год обучения в вузе, когда еще не наступила адаптация к

новим умовам учеби, не сформувались навички саморегуляції. Психологи пропонують різні шляхи виходу з стресової ситуації. Основна роль в цьому процесі належить педагогам. Іменно викладач може і повинен організувати контроль в формі, виключаючій (або, по меншій мірі, мінімізуючій) стрес. Ми також вважаємо, що створення психологічно комфортного мікроклімату в студентському колективі є одним із пріоритетних напрямків роботи викладача-куратора академічної групи.

Література: 1. Сельє, Г. Стрес без дистреса / Ганс Сельє. – Москва: Прогрес, 1982. – 123 с. 2. Шихматова, Е.Б. Оптимізація передіспонуційного стану студентів / Е.Б. Шихматова: Автореф. дис. канд. психол. наук. – Ленінград: 1984. 3. Щербатих, Ю.В. Психологія стресу / Ю.В. Щербатих. – Москва: Ексмо, 2008. – 304 с. 4. Servan-Schreiber, D. Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse / David Servan-Schreiber. Editions Robert Laffont, S.A. Paris, 2003. – 340 p. 5. Dufour, A., Dupin, C. Opération antistress / Anne Dufour, Catherine Dupin. Leduc.s Editions, 2015. – 185 p. 6. Hazon, B. Le stress, ça se soigne / Bernard Hazon. M.A. Editions, 1991. – 182 p. 7. Снегурова Т.А. Фактор стресу в викладанні іноземних мов / Т.А. Снегурова. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 124 с. 8. Алхазішвілі, А.А. Навчання второму мові з позицій теорії установки / А.А. Алхазішвілі // Дмитрій Ніколаєвіч Узнадзе – класик радянської психології. Тбілісі, Мецніереба, 1986. – С.16-24.

ГУМАНІСТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СПІЛКУВАННЮ

Снігурова І.І., ст. викладач

Романюк Л.В., ст. викладач

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

E-mail: irinasnihurova71@gmail.com

Постановка проблеми. Мовне й культурне різноманіття, толерантне ставлення до інших культур і мов розглядаються сучасними лінгвістами, педагогами як основні положення сучасної лінгводидактики. Зміст поняття «толерантність» було визначено в Декларації принципів толерантності (ЮНЕСКО, 1995). Відповідно до Декларації, толерантність визначається як цінність і соціальна норма громадянського суспільства, що виявляється в праві всіх індивідів бути різними, забезпеченні стійкої гармонії між конфесіями,